

# ほけんだより 11月

家庭数配付

令和6年11月8日発行  
さいたま市立馬宮東小学校  
保健室



朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。この時期は寒さに慣れていないため、背中が丸まってしまったりポケットに手を入れて歩いてしまったりする人がいます。気温に合わせて衣服を調節し、寒さ対策をして、元気に過ごしましょう。

## 11月の保健目標

「かぜをひかないように気をつけよう」

### 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

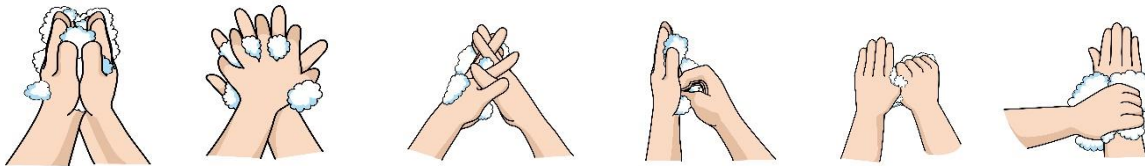


食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

### <手の洗い方を再確認しましょう!!>



手のひら → 手の甲 → 指と指の間 → 指先(爪の中) → 親指 → 手首

手には目に見えないばい菌やウイルスがたくさん付いています。これが口や鼻、目に入ると病気にかかる原因になります。正しい手洗いをする事で、これらの病原体を取り除き、健康を守ることができます。ビオレの「あわあわ手あらいのうた」も参考にしてみてください。手洗いの後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



## 冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



～秋の歯科健診のお知らせ～  
11月11日(月)1、2、6年、たんぼぼ  
9:00～ 安田先生  
朝、歯みがきをしてから健診を受けましょう。  
3、4、5年は12月5日に実施します。